

a



Por grasos y calóricos, conviene moderar su consumo

Cien gramos de bombones aportan entre 510 y 580 calorías y buena parte de su grasa es saturada

LOS BOMBONES, cubiertos de chocolate amargo o con leche, rellenos de praliné, de licor o de café, son para mucha gente, por el placer inmediato que proporciona su consumo, una tentación a la que resulta difícil resistirse. De todos modos, en nuestro país el consumo de chocolate y otros derivados del cacao (3,7 kilos por persona y año) es menor que en otros europeos: Suiza, Noruega, Austria, Bélgica y Reino Unido superan los 8 kilos por persona y año. Según la norma vigente, un bombón de chocolate es un producto del tamaño de un bocado, constituido por chocolate relleno o por una mezcla de chocolate, chocolate con leche, chocolate familiar con leche, chocolate blanco y otras materias comestibles, siem-

pre que el chocolate represente, al menos, el 25% del peso total del producto.

CONSUMER EROSKI llevó a laboratorio y posteriormente sometió a cata ocho muestras de surtido de bombones en cajas de cartón con un peso neto desde 200 hasta 370 gramos y cuyo precio era bien distinto: salían desde 20 euros el kilo (Valor) hasta casi 34 euros el kilo (Uña).

En la elaboración de un surtido de bombones se utilizan como ingredientes azúcar, cacao, manteca de cacao, otras grasas vegetales, chocolate con leche, chocolate blanco, chocolate negro, trufa, praliné, café, frutos secos, licores y aromas, entre otros. Obviamente, la composición nutri-

cional varía no ya de unas marcas a otras sino de unos bombones a otros de la misma caja. Este análisis ha estudiado en cada muestra el surtido entero, juntando todas las unidades de bombones de cada caja por muy diferentes que fueran. Así, los comentarios sobre la composición nutricional de cada muestra se refieren a la del contenido total de cada caja de bombones.

Aunque para la mayoría de los consumidores se trate de un producto de consumo ocasional y vinculado a celebraciones o días especiales, los bombones son un alimento y como tal deben ser analizados y tenidos en cuenta: sea cual sea su variedad, reúnen unas características nutricionales que, definitivamente, los alejan de una dieta equilibrada y saludable. Debido a su gran contenido en hidratos de carbono (entre el 49% y el 64%, según las muestras) y grasas (26%-38%), son muy energéticos: cien gramos de estos bombones aportan entre 510 y 580 calorías. Y una buena parte de su grasa es saturada, la menos saludable; además, resultan indigestos para los estómagos delicados. Su consumo esporádico (aunque convenga que siempre sea moderado) no plantea problemas a la

mayoría de las personas; ahora bien, deben abstenerse de consumir bombones quienes sufren de obesidad, hipertrigliceridemia, diabetes, trastornos digestivos o piedras en la vesícula biliar.

El estado higiénico-sanitario fue correcto en los ocho surtidos y en ninguno se detectaron ingredientes modificados genéticamente. También el etiquetado fue correcto en todos los casos.

Aunque uno de los parámetros de calidad del chocolate es su cantidad de cacao (materia prima de elevado coste), no se ha cuantificado su contenido en cada muestra porque al tratarse de productos surtidos no se podría decir que a mayor cantidad de cacao mejor es la calidad del chocolate empleado, porque si un surtido tiene más bombones con chocolate blanco (carecen de cacao, sólo tienen manteca de cacao), o más relleno de frutos secos, con licor o galleta, la masa total tendría menor proporción de cacao, lo que no equivale a que sus bombones fuesen de menor calidad, sino que su surtido, además de chocolate, utiliza otros ingredientes (también de calidad e incluso más caros que el chocolate) que hacen más variada y, en ocasiones, atractiva, la caja.

SE ESTUDIÓ LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL SURTIDO DE BOMBONES TOMADO EN CONJUNTO: TODOS LOS DE CADA CAJA



SURTIDOS DE BOMBONES DE CHOCOLATE

MARCA DENOMINACIÓN	TRAPA SELECCIÓN	LINDT "EL BOMBÓN"	VALOR SELECCIÓN DE ORO	GUYLIAN	NESTLÉ CAJA ROJA	LACASA	CADBURY MILK TRAY	UÑA GRAN SELECCIÓN
Precio (euros/kilo)	25,6	24,36	19,96	30	21,4	26,8	21,95	33,78
Formato (gramos)	250	350	275	225	200	250	227	370
Nº de variedades	6	13	14	Formas y colores diferentes (chocol. y chocol. blanco)	11	10	12	6
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Humedad (%)	0,4	2,1	2,7	0,8	1,1	4,8	3,8	2,9
Proteína (%)	6,8	6,4	8,5	7,5	7,6	6,1	5,1	7,8
Grasa total (%)	35,4	36,6	38	38,2	34,1	29,8	25,7	33,7
Saturados (%) ¹	21	32	25	28	25	26	36	25
Ác. esteárico (%) ²	18	24	26	25	27	28	22	25
Monoinsaturados (%)	54	39	41	42	41	41	37	43
Poliinsaturados (%)	7	5	8	5	7	5	5	6
Hidratos de carbono (%)	55,9	53,4	49	51,9	55,8	57,9	64	54,3
Azúcares (%) ³	50	45,8	41,4	50,8	47,5	45,1	53,6	43
Valor calórico (Kcal/100 g)	569	569	572	581	561	524	508	552
OGM ⁴	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,3	7,2	5,9	7,3	6,8	6,2	5,9	6,1

(1) Ácidos grasos saturados: ácidos grasos cuyo consumo habitual puede ejercer efectos negativos sobre la salud humana. No se incluye el esteárico. (2) Ácido esteárico: químicamente es un ácido graso saturado, pero sus efectos sobre la salud no son equiparables a los del resto de grasas saturadas; se ha demostrado que no tiene la capacidad de aumentar el nivel de colesterol en sangre. (3) Azúcares totales: hidratos de carbono sencillos. (4) OGM: organismos modificados genéticamente.

Etiquetado y envase

A la hora de estudiar y calificar el etiquetado de estos ocho surtidos de bombones, se han tenido en cuenta la normativa aplicable a este producto ("productos de cacao y chocolate destinados a la alimentación humana") y la norma general de etiquetados.

La información obligatoria de los etiquetados es: marca registrada, denominación de venta, identificación de la empresa (nombre y dirección), lista de ingredientes, peso neto, lote, fecha de consumo preferente, modo de conservación ("En un lugar fresco y seco") y campo visual todo ello escrito en castellano.

Todos los etiquetados se ajustaban a lo establecido por ambas

normativas. Ahora bien, es de agradecer que se indique el número de bombones que contiene cada caja, información que únicamente ofrecen Uña (38 bombones), Lindt (34 bombones) y Lacasa (20 bombones).

De los resultados de la cata surgieron tres grupos: el mejor calificado fue el compuesto por Guylian, Trapa y Lindt. No tanto como los del primer grupo, pero también fueron citados como preferidos Nestlé y Lacasa; y el tercer grupo lo forman las tres muestras restantes, que obtuvieron valoraciones inferiores. La mejor relación calidad-precio es Trapa, con un precio intermedio y un perfil de grasas algo más saludable que Lindt, la segunda opción más interesante.

Cómo se elaboran los bombones de chocolate

El chocolate de los bombones se obtiene a partir de pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, grasas vegetales y, según sea la variedad, otros ingredientes como leche en polvo y sólidos lácteos. En su fabricación, la primera operación es mezclar los principales ingredientes (pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao y otros) en máquinas amasadoras. A continuación se refina la

mezcla, es decir, se muele finamente para obtener partículas tan diminutas que no se aprecian cuando se degusta el bombón. La siguiente fase es el conchado o agitación durante varias horas, que hace que la mezcla se caliente por fricción, evaporándose el agua y los ácidos volátiles. Tras el conchado, viene el templado o enfriamiento del chocolate, que alcanzó los 70°C-80°C en la fase anterior; finalmente, se moldea el producto dándole la forma y tamaño deseados e incorporando los últimos ingredientes: frutos secos enteros, cacao en polvo, etc.

Grasa y bombones de chocolate

El elevado contenido en grasa proviene de la manteca de cacao y, en menor proporción, de la leche; esta última representa sólo entre el 1% y el 5% de estos bombones tomados en su conjunto. En la manteca de cacao predominan los ácidos grasos saturados de cadena larga, entre los que se encuentra el ácido esteárico que, a diferencia del resto de grasas saturadas, no aumenta los niveles

UNA POR UNA, OCHO CAJAS DE BOMBONES SURTIDOS

TRAPA SELECCIÓN "BOMBONES DE CHOCOLATE RELLENOS"

Caja de 250 gr.
Sale a 25,6 euros/kg.
La mejor relación calidad-precio



→ En cata, con 7,3 puntos, uno de los tres mejores: gustan por "apariencia del surtido", "sabor del relleno" y por "como se funde", pero no agradó que "todos están envueltos" y que resultan "blandos". Los que más gustaron fueron "Nocciolato" y "Mandarola".

→ Mejor relación calidad-precio

LINDT "SURTIDO DE BOMBONES"

Caja de 350 gr.
Sale a 24,36 euros/kg.
Opción interesante



→ Uno de los de más grasa saturada (el 32% de su grasa; casi 12 g/100 g). En cata, con 7,2 puntos, uno de los tres mejores: gustan por "surtido variado", "sabor a chocolate", "contener bombones con almendra", por "cremoso" y por el "sabor que dejan"; sólo son criticado por "duros". Los que más gustaron fueron "Macadamia" y "Rocher Noir".

→ Opción interesante

VALOR SELECCIÓN DE ORO "BOMBONES"

Caja de 275 gr.
Sale a 19,96 euros/kg.
Los más baratos



Los más proteicos (8,5%) y de los más grasos (38%), pero de los menos azucarados (41%). En cata, con 5,9 puntos, uno de los peores: gustan por "gran variedad del surtido", "relleno", "sabor del chocolate", "funde bien", y fueron criticados por "color del chocolate", "sabor fuerte" y "no cremosos". Los que más gustaron fueron "Choco. Avellana" y "Negro con naranja".

GUYLIAN "SURTIDO DE FINOS CHOCOLATES BELGAS"

Caja de 225 gr.
Sale a 30 euros/kg.



De los más grasos (38%) y calóricos (581 calorías cada cien gramos). En cata, con 7,3 puntos, uno de los tres mejores: gustan por "surtido variado" y "sabor a chocolate", porque "se deshacen bien" y por "el sabor que deja"; son criticados por "apariencia del surtido" y "sabor muy dulce". Los que más gustaron: "Tambor", "Caballito de mar" y "Bola".

a

de colesterol en sangre del consumidor. La manteca de cacao presenta otros ácidos grasos, como el palmítico (saturado, poco saludable), el oleico (monoinsaturado) y el linoleico (poliinsaturado y esencial).

La media de grasa total representó el 34% del producto y fue desde el 26% de los bombones Cadbury hasta el 38% de Guylian y Valor. Dentro de esta grasa, predominan (un 52% de media) los ácidos grasos saturados, que como es sabido son los menos saludables, sobre los insaturados (un 48% de media); sólo en los bombones Trapa son mayoritarios (un 61%) los insaturados. Pero como lo en verdad relevante es el efecto de estas grasas saturadas en la salud del consumidor, este análisis ha separado el esteárico (grasa saturada pero carente de los efectos poco saludables del resto de grasas saturadas) de los que resultan perjudiciales cuando se ingieren en exceso.

Trapa y Lacasa son dos de las muestras con mejor perfil lipídico, al tener una pequeña proporción de grasas saturadas no

saludables: sólo el 21% y el 26% de su grasa total, respectivamente, es saturada, mientras que Lindt y Guylian contienen las mayores proporciones de grasa saturada (32% y 28%, respectivamente). Es al tener en cuenta los valores de grasa total de cada producto cuando los bombones de Trapa y Lacasa demuestran ser los más saludables en lo que a su grasa se refiere: de cada cien gramos de estos bombones no llegan a 8 los gramos de estas grasas poco saludables, mientras que en Lindt y Guylian, están en torno a los 11 gramos.

Desde una perspectiva nutricional, lo que se ha de subrayar no es tanto el perfil de la grasa sino que los bombones son muy energéticos debido a su alto contenido de azúcares y grasas: de media, aportan 550 calorías cada cien gramos, las mismas que las avellanas y otros frutos secos, mucho más saludables que los bombones. Las ocho muestras superaron las 500 calorías y los valores fueron desde 508 calorías (Cadbury) hasta 581 calorías cada cien gramos en Guylian. ◀

Se han analizado ocho surtidos de bombones en cajas de cartón desde 200 hasta 370 gramos netos que costaban entre 20 euros el kilo (Valor) y casi 34 euros el kilo (Uña).

Debido a su gran contenido en hidratos de carbono (49%-64%) y grasas (26%-38%), son muy energéticos: cien gramos de estos bombones aportan entre 510 y 580 calorías. Y una buena parte de su grada es saturada, la menos saludable.

Su consumo, por tanto, debe ser moderado, y se abstendrán las personas con obesidad, hipertrigliceridemia, diabetes, trastornos digestivos o piedras en la vesícula biliar.

En la cata destacaron Guylian, Trapa y Lindt, con más de 7 puntos. Les siguen Nestlé y Lacasa; las otras tres muestras obtuvieron calificaciones inferiores sin que ninguna se acercara siquiera al suspenso

La mejor relación calidad-precio es Trapa, con un precio intermedio y un perfil de grasas algo más saludable que Lindt, la segunda opción más interesante.

NESTLÉ CAJA ROJA "BOMBONES DE CHOCOLATE"

Caja de 200 gr.
Sale a 21,4 euros/kg.



En cata obtuvieron 6,8 puntos: gustan por "aparición del surtido", "sabor del chocolate", "cómo se deshacen" y "el sabor que dejan", y son criticados por "muy dulces" y porque "se funden peor que el resto de bombones". Los que más gustaron: "Trufa blanca", "Crocantini" y "Supreme".

LACASA "BOMBONES"

Caja de 250 gr.
Sale a 26,8 euros/kg.



De los menos grasos (30%) y de los de menos grasa saturada (el 26% de su grasa; 8 g/100 g). En cata consigue 6,2 puntos: gustan por "surtido variado", "sabor del chocolate" y "sabor que dejan", pero son criticados por "empalagosos" y porque "no funden fácilmente". Los que más gustaron: "Hoja", "Roca" y "Veloute".

CADBURY MILK TRAY "SURTIDO DE BOMBONES"

Caja de 227 gr.
Sale a 21,95 euros/kg.



Los menos grasos (26%), los menos proteicos (5%) y los menos energéticos (508 calorías cada cien gramos), pero a su vez, los más azucarados (54%). En cata, con 5,9 puntos, uno de los peores: gustan por "aparición del surtido", "sabor del chocolate" y "relleno", pero son criticados por "surtido poco colorido", "muy dulces" y "duros". Los que más gustaron: "Vainilla Fudge" y "Coffee Truffle".

UÑA GRAN SELECCIÓN "BOMBONES"

Caja de 370 gr.
Sale a 33,78 euros/kg.
Los más caros



De los menos azucarados (43%). En cata consigue 6,1 puntos: gustan por "aparición del surtido", "amargor del chocolate" y porque "funden bien", pero son criticados por "la intensidad del sabor", por "chocolate basto" y "duro". Los que más gustaron: "Roca de Oro" y "Rizo".

